

健康クラブ市民会員を対象とした運動実施状況と

生活の QOL に関するアンケート調査の報告

2013 年度健康科学部社会福祉学科 4 年生グループ-
(K.M/T.R/K.F/A.N)

1.調査に至る経緯

東海大学健康クラブ・市民健康スポーツ大学の市民会員を対象に、「地域住民における運動実施状況と生活の QOL に関するアンケート調査」を企画した。指導教員を通じて、「2013 年度東海大学健康クラブデータ管理委員会」に調査計画書を提出して、実施の承認を得た後に、調査を実施した。

2.調査目的

2013 年度の社会福祉学科の卒業論文の資料を得るために、4つの課題について調査を企画した。①対象者の基本属性と生活状況、②対象者の健康クラブの参加動機と運動実施状況、③対象者の生きがいと認知症に関する知識、④対象者の健康状態と体力・運動能力の測定、から構成された。

3.調査期間

2013 年 9～11 月

3.調査結果

主な結果は、以下のようであった。

- 1) 対象者数は、男性 26 人(平均年齢 Mean=68.9 歳、SD=4.7 歳)、女性 52 人(平均年齢 Mean=65.2 歳、SD=7.5 歳)であり、両者の平均値間には統計的に有意な差が認められた ($t=2.297$, $df=76$, $P<.05$)。回答者の年齢は、女性が 3 歳ほど若かった。
- 2) 配偶者の有無をみた結果、男性の 92%(24 人)、女性の 82%(43 人)に配偶者がいた。配偶者のいない一人暮らしの割合は、女性において 1 割ほど多かった。
- 3) 「どのくらいの頻度で運動を行っているか」の回答を求めた結果、「週に 2 回」が全体の 25.3%、「毎日」18.1%、「週 1 回」15.7%、「週 3 回」12.0%、「週 4 回」9.6%との順で多かった。すなわち、参加者の 72%は、週 2 回以上の「運動の定期実行者」であった。
- 4) 「現在の健康状態について」の回答を求めた結果、「常に元気」65.1%、「ときどき体調が悪くなる」28.9%であり、常に元気と自己評価する割合が、6 割以上であった。
- 5) 「健康づくりのために心掛けていることがある」と回答した割合が、95.2%で 9 割以上が心掛けていた。
- 6) 「健康づくりのために心がけている内容について」回答(複数回答)を求めた結果、「運動をする」84.3%、「食生活に気をつける」83.1%、「睡眠をよくとる」62.7%であり、運動、

食生活、睡眠の順に多かった。

- 7) 市民健康スポーツ大学に参加した契機についての回答(複数回答)を求めた結果、1位「健康知識や運動の方法を学習するため」93.1%、2位「健康維持・増進のため」91.9%、3位「社会交流の機会を持つため」61.5%、4位「余暇活動のため」58.1%、5位「気分転換のため」50.0%、6位「ストレス発散のため」45.8%、7位「家族・友人に誘われて」42.3%、8位「減量のため」27.3%、9位「その他」31.8%の順に多かった。また、健康クラブへの参加契機の中で、「その他」と回答した具体的な記述内容を拾ってみた結果、①大学の先生方の講義を聞きたくて、②自分の健康状態を知るため、③東海大学健康科学部に興味があったから、④高齢者に対しての社会の見方を学ぶため、という記述がみられた。
- 8) 「健康スポーツ大学に参加して良かったこと」の回答(複数回答)を求めた結果、1位「健康に対する意識が変わった」82.1%、2位「体力の向上につながった」65.7%、3位「友人・仲間ができた」64.3%、4位「健康状態が良くなった」50.0%、5位「その他」46.2%、6位「ストレス発散になった」40.7%、7位「睡眠が良くなった」11.1%の順であった。また、「参加して良かったこと」に対して、「その他」と回答した具体的な記述内容を拾ってみた結果、①今後の生き方を考える資料としたい、②トレーニングのやり方が判った、③予定があるのは嬉しい。毎日することがないとつまらない、④専門の先生による講義が大変良い、⑤日々の生活に張り合いが出来た、⑥生活が前向きな気持ちになった、⑦ラジオ体操の正しいやり方が参考になった、⑧現行の医学知識が広がった、⑨大学の先生の講義を聴いたり、運動指導を受けることが出来てとっても有難い、⑩ウォーキングの大切さを知った、⑪運動するのが楽しくなった、という記述がみられた。
- 9) 「健康クラブに参加する前に、何か運動をしていたか」の回答を求めた結果、運動歴があったと回答した割合が、75.8%で4分の3が、以前から何らかの運動をしていた。
- 10) 「健康クラブの他に、社会活動に参加している」と回答した割合は、全体(78人)の33人(42%)が、他の社会参加の機会を持っていた。具体的な記述内容を拾ってみると、①スポーツ系クラブ、②体育・スポーツ指導員、③自治会活動、④ボランティア活動、⑤趣味の会、⑥自然・観光地散策、⑦菜園クラブ、⑧認知症・介護ヘルパーなどのカテゴリーに分類された。
- 11) 「認知症予防のために心がけている」と回答した割合は、49.3%と回答者全体の約半数に上った。その具体的な記述内容を拾ってみると、①脳トレーニング、音読・計算、②運動・スポーツ・健康体操などで体を動かす、③クイズ・ゲームをする、④料理・読書・新聞(コラムを声を出して読む)・写経など、⑤サークル活動・会話を楽しむ等に分かれた。

4. 結論

本結果は、2013年度の東海大学健康クラブ・市民健康スポーツ大学の市民会員を対象とした調査結果である。健康スポーツ活動に自発的に参加された方々で、またボランティアの

意識の高い60歳台の人々から得られた回答結果である。その意味で、元来地域活動に関心の高い前期高齢者層に属する方々からの回答であり、同年齢層の代表的なサンプルとは言えないものの、このような総合型地域スポーツクラブに参加する後期成人層のニーズと生活の背景の一端を推察する資料としては有益であろうと思われる。今後の運営の参考となれば幸いに存じます。

5.謝辞: 健康科学部社会福祉学科の2013年度卒業研究の資料を得るための調査にご協力いただきました市民会員の皆様並びに、本クラブの運営に携わっておられる正会員の先生方、伊勢原市教育委員会スポーツ課の課員の皆様に、深く御礼申し上げます。

2014.3.15

社会福祉学科卒業アンケート実施グループ一同